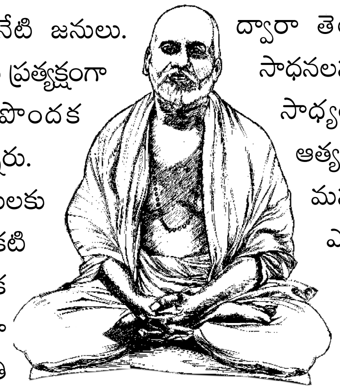
ఆధ్యాత్మిక సాధన

- ఆచార్య శ్రీ ఓంకారానంద బ్రహ్మచారి, శ్రీవ్యాసాశ్రమము.

ఆధునిక జీవితం పూర్తిగా యాంత్రికమైపోయింది. లేచినది మొదలు పరుండువరకు పరుగులు తీస్తూ తీవ్రదుఃఖమును జనులు పొందుతున్నారు. ఏదో ఆందోళన, అలసట, ఆత్రుత, నిరాశ, నిస్పృహలు నేటి మానవులలో మనం చూస్తున్నాము. నిరంతరం భయాందోళనలను పొందుతూ శాంతిని కోల్పోతున్నారు నేటి జనులు. శాంతికై జనులు పడే అగచాట్లను మనము ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాము. అయినా శాంతిని పొందక పోవడమే గాక అశాంతిని పొందుతున్నారు.



కంప్యూటర్ యుగంలో పరుగెత్తె జనులకు శాంతిని ప్రసాదించే మార్గము ఒక్కటే ఒకటి ఉంది. అదే ఆధ్యాత్మిక సాధన. ఆధ్యాత్మిక సాధనవల్ల జనులు తప్పక నిరతిశయానందమును పొందగలరు. ప్రతి మానవుడు ఆధ్యాత్మికతవైపు మరలినప్పుడే శాంతిని, భగవత్ అనుగ్రహాన్ని పొందగలడు. **"ఆధ్యాత్మికత నేటి మానవులకు ఓ చక్కటి ఆభరణం".** ఆధ్యాత్మికత భగవత్ ప్రాప్తికి హేతువు అవుతుంది. ఆధ్యాత్మికతను అనుసరించేవాడు మహోన్నత స్థానమును పొందగలడు. అందుకే పూర్వజులు ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన జీవనమును గడిపేవారు. పూర్వజుల ఋజుప్రవర్తన, సత్యసంభాషణ, అహింసా మొదలైన విలువలు వారి ఆధ్యాత్మికతకు నిలువెత్తు నిదర్శనం. కనుకనే వారు నిరంతరం శాంతిని, ముఖప్రసన్నతను, సమస్థితిని కలిగి ఉండేవారు.

నేడు మానవుడు ఆధ్యాత్మికతకు, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు, అహింసా మొదలైన నైతిక విలువలకు ఆమడ దూరంలో ఉండడంవల్ల సర్వదా తీవ్రదుఃఖ ములను చవిచూస్తున్నాడు. భగవత్ ఆరాధన, భక్తిప్రపత్తులు లేక మానవుడు అనైతిక విలువలకు పాలు పడుతున్నాడు. నేడు ఎటు చూసినా అనైతికత తాండవిస్తుంది. పిల్లలు మొదలు పెద్దల వరకు అనైతికతను అనుసరిస్తున్నారు. నేటి మానవుడు పూర్వజుల మార్గమును అనుసరించినప్పుడే జీవితం సుఖమయం, శాంతిమయం అవుతుంది.

ధరణిలో జన్మించిన ప్రతిమానవుని యొక్క ప్రథమ కర్తవ్యం భగవంతుని ధ్యానించడం. తత్ ధ్యానమునకు అనేక శాస్త్రవిషయములను కులంకశంగా ఆచార్యుల ద్వారా తెలుసుకొని, భగవత్ ప్రాప్తికి ఆధ్యాత్మిక సాధనలను అనుష్ఠించాలి. అప్పుడే జీవిత పరమావధి సాధ్యం అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన వల్ల ఆత్యంతిక దుఃఖ నివృత్తి గలిగి పరమానందప్రాప్తి మనుజునకు చేకూరుతుంది. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆధ్యాత్మిక సాధనలను తెలుసుకొని, అనుష్ఠించి భగవదనుగ్రహమునకు యత్నించెదము.

1) ఆహారనియమం – నేటి మానవులు నిరంతరం **"ఫాస్ట్‌పుడ్స్‌కి"** అలవాటుపడి ఆరోగ్యమును కోల్పోతున్నారు. ఎక్కడపడితే అక్కడ ఆహారమును తింటూ జిహ్వాచాపల్యులై విహరిస్తున్నారు. మాంసభక్షణప్రియులై అనేక రోగములను పొందుతున్నారు. తామస– రాజస ఆహార పరిగ్రహణము వల్ల స్థిరచిత్తము లేక ధర్మవిచక్షణ రహితులై అధర్మపనులను నేడు ప్రతిమానవుడు చేస్తున్నాడు. అధర్మరూప కార్యాచరణకు ఆహారమే ముఖ్యకారణం. అందువల్ల యెల్లరు తామస– రాజస ఆహారములను వదలి సాత్త్విక ఆహారమును గ్రహించాలి. సాత్త్విక ఆహారము వల్ల మనస్సు పరివర్తనమునొంది ధర్మాచరణకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. ధర్మముయందు ప్రేరణగల వ్యక్తి సర్వదా సమాజమునకు ఉపయోగపడే పనులనే చేయగలడు. కనుక సాత్త్వికాహారమును గలిగి శుద్ధాంతఃకరణమునకు ప్రయత్నించవలెను.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఆహారనియమం మిక్కిలి ఉపకరిస్తుంది. ఆహారము యొక్క పరిణామము మనస్సుగా పరిణమిస్తుంది. కనుక సాధకులు పవిత్రమైన

సాత్త్వికాహారమును మితంగా భుజించాలి. మితాహారము సాధనకు చాలా తోడ్పడుతుంది. మితాహారము వల్ల మనస్సును ఎక్కువ కాలం సాధనలో నిలుపుటకు సాధ్యమవుతుంది. హితము, మితమైన ఆహారము వల్ల సత్త్వశుద్ధి కలిగి ధ్యేయవస్తువును చింతించుటకు అవకాశం ఉంటుంది.

సాధన సమయంలో ఘనపదార్థాలకంటె, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల యోగాభ్యాసం బాగా చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తత్ ద్వారా జపధ్యానాదులు సక్రమంగా కుదురుతాయి. సాధకుడు ఒకపూట భోజనం తీసుకుంటూ ప్రాతఃకాలము, రాత్రి జావ, మొలకలు మొదలైనవి తీసుకోవాలి. ఈ నియమం సాధనకు మిక్కిలి ఉపకరిస్తుంది.

2) బ్రహ్మచర్యము – ఇహములో, పరములో శాంతిని పొందగోరే ప్రతి మానవుడు తప్పక బ్రహ్మచర్యమును అభ్యసించాలి. ఇంద్రియ సుఖములకై పరుగెత్తె మనస్సును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. నేడు అంతటా బ్రహ్మచర్య ధర్మమును విస్మరించి జనులు యథేచ్ఛగా స్వేచ్ఛాప్రవర్తనులై శరీర దుర్బలత్వమును పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా నేటితరం యువతి, యువకులు అంతర్జాలంలో (*NET*) పడి కనీసధర్మమును విడిచి చరిస్తున్నారు. బ్రహ్మచర్య ధర్మము లేకపోవడం వల్ల మేధాశక్తిని కోల్పోయి పరీక్షలలో అనుత్తీర్ణులై ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు నేటి యువతరం. **"ఓ యువతరమా! ధర్మపరిరక్షణ నీ కర్తవ్యం. లే! మేలుకో!! ఇంద్రియ సుఖాలను త్యజించి, మహోన్నత బ్రహ్మచర్యపాలనచే దృఢకాయులై వైదిక సత్య, ధర్మములను నలుదిశలా వ్యాపింపజేయుటకు యత్నించుడు!!"**

బ్రహ్మచర్యము ఆధ్యాత్మికసాధనకు ఒక పునాది లాంటిది. బ్రహ్మచర్యము లేకపోతే మనుజుడు ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందలేడు. కనుకనే పూర్వజులు సర్వదా బ్రహ్మచర్యమును ఆచరిస్తూ ఆధ్యాత్మిక సాధనలను సల్పిరి. బ్రహ్మచర్యము వల్ల మనస్సు నిగ్రహింపబడుతుంది. నిగ్రహింపబడిన మనస్సుతో భగవంతుని ధ్యానించుట సులభమవుతుంది. బ్రహ్మచర్యము వల్ల ఆయువు, తేజస్సు, బలం, వీర్యం, ప్రజ్ఞా, శ్రీ, యశస్సు మొదలైన వాటిని సాధకుడు పొందగలడు. కనుక ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అనివార్యమైన బ్రహ్మచర్యమును తప్పక అనుష్ఠించాలి. విశేషముగా తెలియగోరువారు శ్రీమలయాళస్వాములవారు రచించిన **"బ్రహ్మచర్యము"** అనే పుస్తకమును చదవండి.

3) నైతిక విలువలు – ప్రతివారు తప్పక నైతిక విలువలను ఆచరణలో పెట్టాలి. కనీస నైతిక విలువలు కూడ మరచి నేడు జనులు స్వేచ్ఛావిహారులై చరిస్తున్నారు. అలా గాక నైతిక విలువలను పాటించినప్పుడే భగవంతుని పొందగలము. **"మాతృదేవోభవ" "పితృదేవోభవ" ఆచార్యదేవోభవ"** అనే ప్రాథమిక విలువలను తప్పక పరిపాలించాలి. నైతిక విలువలు గలవాడే ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయగలడు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఈ విలువలు కూడ ఓ భాగమే. తల్లిదండ్రులను, ఆచార్యులను పూజించేవాడు మాత్రమే ఉన్నతిని పొందగలడు. వీరి అనుగ్రహము తప్పక ఉండవలెను. వీరి అనుగ్రహము లేనిచో సాధన సరిగ్గా కుదరదు. కావున వీరి అనుగ్రహార్థము కృషి చేయాలి.

"ఋజుప్రవర్తన, సత్యం, దయ, అహింసా" మొదలైన విలువలు మన ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఎంతో తోడ్పడతాయి. ఆధ్యాత్మిక గుణ సంపదయే నిజమైన సంపదగా భావించి, గుణోత్కర్షకు ద్విగుణితముగా అభ్యాసమును గావించవలెను. మన వ్యక్తిత్వమునకు గుణసంపదయే నిదర్శనం. కావున యెల్లరూ నైతిక విలువలతో కూడిన జీవనమును గడుపవలెను. ఇట్టి జీవనమే నిజమైన జీవనము.

4) భూతదయ (అహింసా) – అన్ని ధర్మములకెల్లా "అహింసా" పరమధర్మమని ఆర్షవచనం. నేడు జనులు మనోవాక్కాయ పూర్వకముగా ఎదుటివారిని బాధిస్తున్నారు. ఎదుటివారి బాధను చూచి కొందరు పైశాచికమైన ఆనందమును పొందుతున్నారు. 'ప్రాణిహింస' మహాపాతకమని తెలిసినప్పటికీ జిహ్వాచాపల్యము కొరకు అన్యప్రాణులను చంపి, భుజిస్తున్నారు నేటి మానవులు. ఏ మాత్రము 'భూతదయ' చూపక వాటిని హింసిస్తున్నారు. ఇట్టివారు ఘోర నరకకూపమును తప్పక పొందుతారు.

"ఓ మానవుడా! భూతదయ గలిగి సమస్తప్రాణులను నీవలే చూసుకో! యే ప్రాణికి త్రికరణములచే హానిని కలిగించవద్దు. అప్పుడే భగవదనుగ్రహాన్ని నీవు పొందగలవు."

అహింసా అనగా? త్రికరణములచే ప్రాణిపీడ చేయకుండుట. కాయముచే అన్యప్రాణులను కొట్టడం, వాక్కుతో కఠినమైన పరుషజాలం ప్రయోగించడం, మనస్సులో ఎదుటివారు చెడిపోవాలనుకోవడం అనే క్రియలను చేయకుండ ఉండుటయే అహింసా. ఇలా కాయ-వాక్కు- మనస్సులలో లవలేశంకూడ "హింస" ఉండకూడదు. ఇట్టి వ్యక్తియే భగవంతుని యొక్క తత్త్వమును తెలుసుకొని, ఆధ్యాత్మిక సాధనను అభ్యసించుటకు అర్హుడు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు తొలిమెట్టు, మలి మెట్టు కూడ అహింసయే. అహింసావ్రతమును ఆచరించేవాడు ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధిని తప్పక పొందగలడు. అహింసావ్రతమును ఆచరించడం వల్ల కలిగే ఫలమును శ్రీపతంజలి మహర్షి ఇలా సెలవిచ్చాడు- **"అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్ సన్నిధౌ వైరత్యాగః"** అని. అహింసా వ్రతమును ఆచరించే వ్యక్తి యొక్క సానిధ్యములో 'వైరము' యే మాత్రము ఉండదు. స్వభావమైన 'వైరము' సహితము తత్ ధర్మానుష్ఠానం వల్ల నశిస్తుంది. మన యందు అత్యంతకుపితుడైన శత్రువు సహితం మిత్రుడిగా పరిణమిస్తాడు. ఇటువంటి ఘట్టాలు పురాణాఖ్యాయికలో కోకొల్లలు.

మహర్షి సద్గురు శ్రీమలయాళస్వాములవారు గోగర్భంలో తపస్సు చేస్తున్న రోజులవి. ఒక రోజు రేచుకుక్కలు కణితులను తరుముతూ వాటి వెంబడపడ్డాయి. ఆ కణితులు శ్రీ మలయాళస్వాములవారి సానిధ్యమునకు రాగానే అంతవరకు వైరమును ప్రదర్శించిన రేచుకుక్కలు స్వామి యొక్క దృష్టిపడగానే వైరమును వీడి తమ దారిన తాము వెళ్ళిపోయాయి. ఇదంతా అహింసావ్రత ఆచరణ ప్రభావమేనని శ్రీవారు ముదము నొందిరి. చూచితిరా అహింసావ్రత ఫలమును, మనము కూడ ఇట్టి వ్రతమును మనోవాక్కాయములచే అనుష్ఠిద్దాం.

5) ఇంద్రియ నిగ్రహము - నేడు జనులు ఇంద్రియ నిగ్రహములేక దుఃఖమిశ్రిత సుఖాలకోసం పరుగిడుతున్నారు. ప్రపంచంలో ఉండే ప్రతి వస్తువు దుఃఖభూయిష్టం మరియు అనిత్యము. ఇది తెలియని మనుజుడు తత్ సుఖాలకు వెంపర్లాడుతున్నాడు. మనుజుని దుఃఖానికి కారణం ఇంద్రియనిగ్రహము లేకపోవడమే. ప్రతి ఇంద్రియమును స్వేచ్ఛగా వదిలి విహరిస్తున్నారు. చివరకు తీరని అశాంతిని పొందుతున్నారు. అశాంతి తొలగాలంటే ఇంద్రియనిగ్రహము అనివార్యము. ఒక్కొక్క ఇంద్రియమును క్రమంగా నిగ్రహిస్తూ రావాలి. అప్పుడే శాంతి కలుగుతుంది.

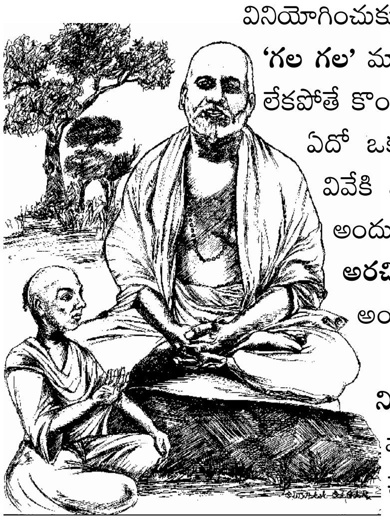
ఇంద్రియ నిగ్రహము ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనివాడు భగవంతుని యొక్క తత్త్వాన్ని తెలుసుకోలేడు. నేడు ప్రతి మానవుడు ఇంద్రియ విషయాలను అనుభవిస్తూ తీవ్ర దుఃఖమును చవిచూస్తున్నారు. ఇంద్రియ విషయాలకై పరుగెత్తె మనస్సును తత్ దోషదృష్టిచే వెనకకు మరలించుకోవాలి. ప్రపంచ విషయాలపై దోషదృష్టి అలవడినప్పుడే ఇంద్రియ నిగ్రహము సహజముగ అలవడుతుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము అత్యంత అవసరం. నిత్యానిత్య వస్తు వివేకమును ప్రతిరోజు అభ్యసించాలి. తత్ ద్వారా మనుజుడు తప్పక శాంతిని, ఇంద్రియనిగ్రహమును పొందగలడు.

ఇంద్రియాలలో ప్రధానమైన చక్షువు, శ్రోత్రములను (వాక్, ఉపస్థలను) మొదట అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఈ రెండు ఇంద్రియములను నిగ్రహించడం వల్ల మిగతా ఇంద్రియముల నిగ్రహము తేలిక అవుతుంది. చూడడం, వినడం తగ్గించుకున్నప్పుడు ఆధ్యాత్మిక సాధన సక్రమంగా కుదురుతుంది. చూచే రూపాలను భగవంతుని రూపంగా దర్శించాలి. వినే మాటలను భగవంతుని నామాలుగా వినాలి. ఈ అభ్యాసం సాధనకు ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

ఇంద్రియములకు వశపడిన పశుత్వము, ఇంద్రియములను అదుపులో ఉంచుకొన్నా ఈశ్వరత్వము మనుజునికి సిద్ధిస్తాయని శ్రీమలయాళస్వాములవారి

ఉపదేశం. కనుక పశుత్వమును వదలి ఈశ్వరత్వమును పొందుటకు ప్రతి మానవుడు ప్రయత్నించాలి. ఈశ్వరత్వము హృషీకములను జయించినప్పుడే సాధ్యం అవుతుంది.

6) వేదాంత శ్రవణం – నేడు జనులు వేదాంత శ్రవణమును వదలి ప్రపంచ విషయాలను శ్రవణం చేస్తున్నారు. ఉదయం మొదలు పరుండువరకు అనైతిక విషయాల శ్రవణం వల్ల తీరని దుఃఖమును పొందుతున్నారు. ప్రపంచవిషయాల శ్రవణం ఆధ్యాత్మికతకు పెద్ద అవరోధమని జనులు ఎరుగకున్నారు. తత్ శ్రవణం వల్ల చిత్తము చాంచల్యము నొంది అశాంతి కలుగుతుంది. నేడు మనుజులు సర్వదా ప్రపంచవిషయాలనే శ్రవణం చేస్తూ తత్ తత్ రూప కార్యాచరణను కలిగి చరిస్తున్నారు. అలా గాక ప్రతి దినము సాధుమహా పురుషుల సాంగత్యము గలిగి వారి ద్వారా వేదాంత వాక్యములను సశాస్త్రీయంగా శ్రవణం చేయాలి. వేదాంత శ్రవణం వల్ల అనేక విషయాలు తెలిసి, ఉత్తరోత్తర సాధనలను చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది.



వేదాంత శ్రవణం మనలో నిద్రాణమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని తట్టి లేపుతుంది. నిరంతర వేదాంత శ్రవణం వల్ల ప్రపంచవిషయాల యందు వైరాగ్యము జనించి, జ్ఞానం అలవడుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన వేదాంత శ్రవణం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాలు, భగవద్గీత మొదలైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను క్షుణ్ణముగా గురువు ద్వారా శ్రవణం చేసిన వ్యక్తి తప్పకుండా ఉన్నతిని పొందగలడు.

ప్రతిదినం కనీసం ఒక గంటసేపుయైన వేదాంత శ్రవణం చేయాలి. అలా చేసినప్పుడే మానవజన్మకు సార్థకత చేకూరుతుంది. **"సంసారంలో విసిగివేశారిన జనులకు వేదాంత శ్రవణం ఓ ఔషధం."** మనలో ఉండే అధర్మరూప కామాదిశత్రువులను వేదాంత శ్రవణం వల్ల తొలగింపజేసుకోవాలి. వేదాంత శ్రవణాసక్త చిత్తము భగవత్ ప్రాప్తికి హేతువు అవుతుంది. **"మరి ఆలస్యం ఎందుకు పదండి! వేదాంత శ్రవణం చేసి జీవితమును ధన్యత నొనర్చుకుందాం.!!"**

7) మౌనం – ఎక్కువగా మాట్లాడి మన అజ్ఞానం బయటపెట్టెకంటె తక్కువగా మాట్లాడి మౌనంగా ఉండడం మేలు. ఎక్కువగా మాట్లాడడం వల్ల శక్తి కూడ వ్యర్థం అవుతుంది. అంతేకాకుండా అతిగ మాట్లాడేవాడు తప్పక అబద్ధాలు చెబుతాడు. నేడు ప్రతివారు వాక్‌ను యథేచ్ఛగా వినియోగించుకుంటు లేచినది మొదలు పరుండు వరకు **'గల గల'** మాట్లాడుతూనే ఉంటారు. మాట్లాడేవారు లేకపోతే కొందరికి అశాంతిగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి మాట్లాడడం అవివేకుల లక్షణం. వివేకి మాట్లాడ వలసివస్తేనే మాట్లాడుతాడు. అందుకే శ్రీమలయాళస్వాములవారు **"కాకులు అరచినట్లు హంసలు అరవవు గదా!"** అని అంటారు.

"యోగస్య ప్రథమం ద్వారం వాక్ నిరోధః" యోగానికి ప్రథమ ద్వారం వాక్కును నియంత్రించడమేనని శాస్త్రం చెబుతుంది. కనుక అతిభాషణను వదలి మౌనంగా ఉండడం అభ్యసించాలి. మౌనంగా ఉండడం వల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధన సక్రమంగా కుదురుతుంది. ముందుగా వాక్‌మౌనం కలిగిన పిదప మనోమౌనం తప్పక కలుగుతుంది. వాక్కుకు, మనస్సుకు చాలా దగ్గర సంబంధము ఉంది. కావున వాక్కును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వాక్‌ను నిరోధించడం వల్ల చిత్త ఉద్రేకత తగ్గి, ఆలోచనలు క్రమంగా సన్నగిల్లుతాయి. సంకల్పాలు, వికల్పాలు తగ్గే కొద్ది మనస్సు ఏకాగ్రతను పొంది, ధ్యేయవస్తువును సర్వదా సర్వకాలాలలో చింతిస్తుంది.

మౌనం అనేది ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఎంతో సహాయభూతమవుతుంది. నేడు మనకు ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతిని పొందిన ప్రతి మహాపురుషుడు తప్పక మౌనమును

అభ్యసించినవాళ్ళే. మౌనం వల్ల మనస్సు శాంతించి, అంతర్ముఖం అవుతుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సు అంతర్ముఖం అవుతుందో అప్పుడే మనుజుడు అనంత జ్ఞానమును, భగవదనుగ్రహమును పొందగలడు. **"మౌనం మనిషిని మనీషిగా మార్చగలదు."**

పదిమాటలు మాట్లాడే దగ్గర ఒక్క మాట మాట్లాడాలి. ఒక మాట మాట్లాడే దగ్గర సైగ చేసి చూపాలని శ్రీమలయాళస్వాములవారు తెలిపారు. శ్రీస్వాములవారు ఆశ్రమంలో ఎవరినైన పిలువదలచినచో వారికి కొన్ని చిహ్నములు ఉంచి, ఆ చిహ్నములను చూయించేవారు. పూజారిని పిలువాలనుకుంటే గంటకొట్టె చిహ్నమును, మేనేజర్‌ని పిలువాలనుకునప్పుడు వ్రాస్తున్నట్టుగా, వంటవాడిని పిలువాలనుకున్నప్పుడు కలయబెట్టినట్టుగా చేతులను ప్రదర్శించేవారు. మనం కూడ మన ఇంట్లో ఇటువంటి గుర్తులను ఏర్పరచుకొని వారిని అలా పిలువడానికి ప్రయత్నించాలి. దీని వల్ల వాక్‌శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకున్నవాళ్ళమౌతాం.

రోజుకి నాలుగు గంటలు మౌనంగా ఉన్నా ఎంతో శక్తి ఏర్పడుతుంది. 4 రోజులు మౌనంగా ఉంటే మనస్సు క్రమంగా భగవంతుని వైపు మళ్ళుతుంది. 11 రోజులు ఉంటే మనస్సు తప్పక అంతర్ముఖం అవుతుంది. 41 రోజులు మౌనంగా ఉంటూ సాధన చేయడం వల్ల అనిర్వచనీయ ఆనందమును సాధకుడు తప్పక పొందగలడు. దీనిలో ఎటువంటి సందేహము లేదు. ఇది సత్యము.

ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతిని పొందగోరే ప్రతి ముముక్షువు వీలు ఉన్నప్పుడల్లా 41 రోజులు మౌనంగా ఉంటూ సాధన చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. **"దీర్ఘకాల మౌనం, మంత్రానుష్ఠానం అనుష్ఠించడం వల్ల అనితరసాధ్య ఆత్మశాంతిని తప్పక పొందగలము."** అందువల్ల మౌనం సాధనకు ఓ వరం లాంటిది. కనుక దానిని తప్పక వినియోగించుకుందాం.

8) యోగాభ్యాసం - నేడు జనులు రాత్రి 12 గంటలకు నిద్రపోయి, ఉదయం 8 గంటలకు లేచి ఆదరబాదరగా భుక్తికోసం బయలుదేరుతున్నారు. నేటి మానవుల దినచర్యలో యోగాభ్యాసమునకు అవకాశమే లేదు. అంతేకాకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు భుజిస్తూ స్థూలకాయులై అనేకరోగాలను పొందుతున్నారు. ఆహారనియమమును పూర్తిగా విస్మరించి, జిహ్వాచాపల్యము గలిగి చరిస్తున్నారు. తత్ ద్వారా అనేక రోగాలను పొందుతున్నారు. నేడు అంతటా జనులు రోగాలచే సతమతమవుతున్నారు. డాక్టర్లకు సహితం అంతుపట్టని



రోగాలను మనము ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాము. వేలకు వేలరూపాయలు ఖర్చు పెట్టిన ఆరోగ్యమును పొందలేకపోతున్నారు. ఈ రోగాలన్నింటికి నివారణ యోగాభ్యాసమేనని మన ఆర్యులు తెలిపారు. నేటి జనులు దానిని విస్మరించి చరిస్తున్నారు. నేడు జనులు యోగాభ్యాసమును చేయనందున అనేక శారీరక రుగ్మతలను పొందుతున్నారు. అలాగాక మన ఋషులు మనకందించిన యోగాభ్యాసమును గురువుల ద్వారా తెలుసుకొని ఆచరించినప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును మనం తప్పక పొందగలం. మరి ఆలస్యం ఎందుకు యోగాభ్యాసమును ఓనర్చి యోగీశ్వరుని పొందుదాం.

యోగాభ్యాసం మన నిత్యజీవితంలో అంతర్భాగ మవ్వాలి. **"యోగహీనం కథం జ్ఞానం?"** యోగము లేకపోతే జ్ఞానము ఎలా కలుగుతుందని శాస్త్రం అంటూంది. కనుక ప్రతిరోజు యోగాభ్యాసమునకు సమయం కేటాయించాలి. జపధ్యానాదులకు ముందు యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల

మనస్సు ఏకాగ్రతను పొంది, జపధ్యానాదులు సక్రమంగా కుదురుతాయి. ప్రాతఃకాలము సూర్యనమస్కారములు, ఆసనాలు, నాడీశుద్ధి, ప్రాణాయామాలను తప్పక అనుష్ఠించాలి. విశేషముగా సాధన చేయగోరే సాధకులు ప్రాతఃకాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము మూడు పూటల యోగాభ్యాసము గావించాలి. ఇలా యోగమును అభ్యసించేవారు అనతికాలములోనే ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని తప్పక పొందగలరు.

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" యోగాభ్యాసము వల్ల చిత్తవృత్తులు నిరోధింపబడతాయి. చిత్తవృత్తులు ఎప్పుడైతే నిరోధింపబడతాయో అప్పుడు చిత్తము నిర్మలత్వమును పొంది, చిత్తైకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది. చిత్తైకాగ్రత గల వ్యక్తి తైలధారవలె ధ్యేయవస్తువును చింతించగలడు. అవిచ్ఛిన్న ధ్యానము మోక్షమునకు హేతువు అవుతుంది. అందువల్ల సాధకులు తప్పకుండా యోగాభ్యాసమును చేయవలెను.

9) భగవదారాధన, జపము – భగవత్ ప్రాప్తికి హేతువు భగవదారాధన. ఆరాధన వల్ల సాధకునికి మనస్సు పవిత్రమౌతుంది. కనుక భగవత్ పూజా, పారాయణాదులను ప్రతిదినం తప్పక గావించాలి. ఎవరికి ఏ దేవుడు ఇష్టమో ఆ దేవుని శ్రద్ధాభక్తులచే పూజించవలెను. పూజా అనంతరం భగవద్గీత, శివ, విష్ణు, లలితా సహస్రనామములను పారాయణ చేయవలెను. దీని ద్వారా సాధకుడు ఉత్తేజమును పొంది, ఉత్తరోత్తరసాధనలను చేయగలడు. పూజా, పారాయణ సమయంలో భావము ప్రధానంగా ఉండవలెను. భావము లేకుండా చేసే ప్రతిపని ఫలితమును ఇవ్వదు. కనుక సాధకులు భావసహితంగా చేయవలెను. భావగర్భిత క్రియ జ్ఞానమును కలిగిస్తుంది. అందుకే శ్రీమలయాళస్వాములవారు **"భావశుద్ధియే జ్ఞానసిద్ధి"** అని నుడివిరి. మంచి భావాలు గలిగి భగవదారాధన చేయగలిగినప్పుడు మనుజుడు సత్ఫలితాలను తప్పక పొందగలడు.

జపము – గురువు దగ్గర మంత్రమును గ్రహించిన సాధకులు ఆ దివ్యమంత్రమును అక్షర లక్షలు జపించాలి. మంత్రములో ఎన్ని అక్షరాలు ఉన్నాయో అన్ని లక్షలు జపము చేయడం వల్ల ఇష్టదేవత యొక్క సంపూర్ణ అనుగ్రహమును సాధకుడు పొందగలడు. ఇది సామాన్య నియమం. విశేష నియమమేమనగా సగుణమంత్రమును "18" లక్షలు జపించడం వల్ల ప్రకృతి ధర్మాలు పూర్తిగా



నశిస్తాయి. అంతేకాకుండా మంత్రసిద్ధిని (సంపూర్ణ అనుగ్రహం) కూడ సాధకుడు పొందగలడు. **"భావసహితంగా 18 లక్షలు"** జపము చేయడం వల్ల అంతటా ఇష్టదేవతయొక్క రూపమే దర్శనమిస్తుంది. ప్రకృతి నియంతృత్వము, గుణాతీత స్థితి సాధకునకు చేకూరుతాయి.

జపము త్రికరణశుద్ధిగా చేయాలి. జపమాల చేత పట్టుకొని, ఉపాంశు జపము చేస్తూ, మనస్సులో మంత్రము యొక్క అర్థచింతనను చేయాలి. జపమాలచే శరీరము, ఉపాంశుచే వాక్కు, అర్థచింతనచే మనస్సు త్వరితగతినా శుద్ధిని పొందుతాయి. త్రికరణశుద్ధి కలిగిన తరువాత సాధకునకు ఓ దివ్యానుభూతి కలుగుతుంది. ఈ అనుభూతి కొరకు సాధకుడు తప్పక ప్రయత్నము గావించవలెను.

"జపతో నాస్తి పాతకం" జపమును అధికముగా చేయడం వల్ల సమస్త పాపరాశులు భస్మీపటలమవుతాయి. పాపమునకు అవకాశమే ఉండదు. జపము వల్ల ఒక దివ్యశక్తి సాధకుడికి చేకూరుతుంది. నిరంతర జపసాధనవల్ల మాంసపు ముద్దయైన శరీరం మంత్రముద్ద అవుతుంది. రామనామమును జపించి, రోమ రోమాంచితము రామమయంగా హనుమంతుడు ఓనర్చుకొన్నట్లే, సాధకులు తమ తమ ఇష్ట దేవతా యొక్క రూపమును రోమాంచితము గావించాలి. అప్పుడే మానవ

జన్మకు ధన్యత చేకూరుతుంది.

10) ధ్యానము – సగుణమంత్రమును బాగా జపించిన పిదప నిర్గుణ బ్రహ్మవాచకమైన ఓంకారమును ధ్యానించవలెను. ధ్యానము అనగా ఒక లక్ష్యము యందు మనస్సును ఏకాగ్రపరచి తద్ లక్ష్యమును చింతించుట. ఇక్కడ ఏకాక్షరమైన ఓంకారమును నిరంతరం ధ్యానము



చేయవలెను. పద్మాసనమందు నిమీలితనేత్రుడై ఏకాగ్ర చిత్తము గలిగి ఓంకారమును దీర్ఘముగా ఉచ్చరించుచూ తద్భావంలో నిలకడ గలిగి ఉండాలి. ప్రతిపూట తప్పక 108 సార్లు ప్రణవమును దీర్ఘముగా ధ్యానించాలి. ప్రణవమును ఇలా ధ్యానము చేస్తూ రాగ రాగ మనోలయము గలిగి అంతటా పరబ్రహ్మమును దర్శించేశక్తి సాధకుడికి అలవడుతుంది. ఈ ప్రణవమును మానసికంగా ధ్యానించుట వల్ల సాధకుడు అనిర్వచనీయ ఆనందమును పొందగలడు. విశేషముగా సాధనచేయదలచినవారు నిరంతరం ఓంకారమును జపము, ధ్యానము చేయవలెను. ఓంకారధ్యానము వల్లనే సాధకుడు సాయుజ్యమును పొందగలడు. అన్య ధ్యానముల వల్ల నిశ్రేయస్సును పొందుట దుర్లభము. తత్త్వమును దర్శించుకున్న మహాపురుషులు ఓంకారధ్యానమును చేసినవారే. **"అన్ని ధ్యానములకంటె ఓంకారధ్యానము సర్వశ్రేష్ఠము."**

ఈ ఓంకార ధ్యానమును అభ్యసించుటకు సాధకుడు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణలను ముందుగా అనుష్ఠించాలి. యమ నియమాదులను అభ్యసించినవాడే ఓంకారధ్యానమును చేయుటకు అర్హుడు. ఇట్టివాడు తొందరగా నిర్గుణ బ్రహ్మశబ్దవాచ్యమైన ఓంకారమును ధ్యానించి, తరించగలడు.

11) మహావాక్య విచారణ – సగుణ మంత్రమును 18 లక్షలు జపించిన పిదప మహావాక్య విచారణను చేయాలి. ఎంతవరకైతే మొదటి మంత్రదేవత యొక్క అనుగ్రహము సిద్ధించలేదో, అంతవరకు ఆ సాధకుడు మహావాక్యవిచారణను చేయుటకు యోగ్యుడు కాడు. మహావాక్యవిచారణకు పునాది సగుణమంత్రమును అనేకసార్లు అక్షరలక్షలు జపించాలి. అప్పుడు సాధకుడు తేలికగా నిర్గుణబ్రహ్మను ధ్యానించగలడు. నిర్గుణ పరబ్రహ్మమును ధ్యానించుటకే (తెలుసుకొనుటకే) మహావాక్యవిచారణ బయలుదేరింది.

ఆధ్యాత్మిక శిఖరారోహణ మహావాక్య విచారణతో పరిసమాప్తమవుతుంది. కనుక సాధకులు మహావాక్య విచారణను తప్పక గావించాలి. అపౌరుషేయ ఋగ్–యజు–స్సామ–అథర్వణరూపవేదము నాలుగు మహా వాక్యాలను మానవాళికి అందించింది. అవి – 1) ఋగ్వేద సంబంధిత లక్షణవాక్యము "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ", 2) యజుర్వేద సంబంధిత అనుభవ వాక్యము "అహం బ్రహ్మాఽస్మి", 3) సామవేద సంబంధిత ఉపదేశ వాక్యము "తత్త్వమసి", 4) అథర్వణవేద సంబంధిత సాక్షాత్కార వాక్యము "అయమాత్మా బ్రహ్మ".

అ) ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ – "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అనే మహావాక్యము ఐతరేయోపనిషత్తుకు సంబంధించింది. యే చైతన్య సంబంధముచే మనము రూపములను చూస్తున్నామో, శబ్దములను వింటున్నామో, గంధమును ఘ్రాణిస్తున్నామో, శబ్దసమూహమును ఉచ్చరిస్తున్నామో, రసమును ఆస్వాదిస్తున్నామో ఆ చైతన్యమే ప్రజ్ఞానం. అదియే బ్రహ్మ. అట్టి బ్రహ్మను **"నేనే"** అని సాధకుడు తెలుసుకోవాలి. ఈ మహావాక్య విచారణచే సాధకుడు అనంతజ్ఞాన సంపన్నుడు కాగలడు.

ఆ) అహం బ్రహ్మాఽస్మి– "అహం బ్రహ్మాఽస్మి" అను వాక్యము బృహదారణ్యమునకు చెందినది. గత వాక్యగత విచారణచే జ్ఞానమును సంపాదించుకొన్న వ్యక్తి తనను

సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మగా తెలుసుకుంటాడు. జీవత్వపరిధిని వీడి పరప్రహ్మయే తానుగా అనుభవమును పొందుతాడు. మననినిదిధ్యాసలు గల సాధకుడు మాత్రమే "అహం బ్రహ్మాఽస్మి" అను అనుభవమును పొందుటకు యోగ్యుడు అవుతాడు. కావున సాధకులు వేదాంత శ్రవణముతోనే సంతుష్టులు గాక, దీర్ఘకాల సాధనకు ప్రణాళికను ఏర్పరచుకొని సాధనను గావించాలి. అప్పుడే ఆ బ్రహ్మ తత్త్వము అపరోక్షము గాగలదు. మరి ఆలస్యం ఎందుకు సాధనకు ఉపక్రమిద్దాం.

ఇ) తత్త్వమసి – ఉద్దాలకుడు తన పుత్రుడైన శ్వేతకేతువునకు ఉపదేశించిన ఛాందోగ్యవాక్యము తత్త్వమసి. తొమ్మిది పర్యాయములు తొమ్మిది దృష్టాంతములచే ఈ మహావాక్యమును శ్వేతకేతువునకు ఉద్దాలకుడు తెలిపాడు. ఇది ఉపదేశవాక్యము. శిష్యుడు ఆచార్యుని ఆశ్రయించిన పిదప ఆ ఆచార్యుడు **'తత్త్వమసి'** అని శిష్యునకు ఉపదేశిస్తాడు. **"తత్"** అనగా సృష్టికి పూర్వము నామరూపాలు లేని సద్వస్తువు (పరబ్రహ్మ), **"త్వం"** అనగా ఉపాధి విశిష్టజీవుడు, **'అసి'** అంటే అయి ఉన్నాడు. ఫలితార్థము **"పరబ్రహ్మనే నేను"** అని సాధకుడు భాగత్యాగ లక్షణముచేత గ్రహించాలి. ఇలా తెలుసుకున్న సాధకుడు జననమరణప్రవాహరూపసంసారచక్రపరిభ్రమణము నుండి బయటపడతాడు. అంతేకాకుండా అజ్ఞాన తత్ కార్యాలు నశించడం వల్ల నిరతిశయానందరూప మోక్షస్థితిలో నిలిచి ఉంటాడు.

ఈ) అయమాత్మా బ్రహ్మ – ఓంకారప్రతిపాదక మాండూక్యోపనిషత్తుకు చెందినది "అయమాత్మా బ్రహ్మ" అనే మహావాక్యము. "ఆత్మా చ బ్రహ్మ" అనే వాక్యమును అనుసరించి ఈ జీవుడే (ప్రత్యగాత్మయే) బ్రహ్మ అని తెలుస్తుంది. బ్రహ్మ తనకంటె భిన్నముగాదు. ఎందుకనగా అదియే సృష్టించి మనందరిలో ప్రవేశము పొందింది. కనుక మనలో ఉండే చైతన్యమే బ్రహ్మ. అది **నేను** అని సాధకుడు తెలుసుకోవాలి.

శ్రీమలయాళయతీంద్రా! గురుదేవా! ఆధ్యాత్మిక సాధనను ఎటువంటి అవరోధాలు లేకుండా ఆచరించేశక్తిని, యుక్తిని, పై నియమావళిని అనుష్ఠించే సామర్థ్యమును మాకు అనుగ్రహింపుము. అనుష్ఠాన వేదాంతి! మమ్ము సాధనోన్ముఖులను చేయుము. ఇవే మా మనోవాక్కాయపూర్వక నమస్సులు.

"అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ"

ఒక ముముక్షువైనవాడు అనేక విధసాధనలు చేయం బని లేదు. ఒక దానియందు పట్టుదలతో అనుష్ఠానము చేసెనేని తరింపవచ్చును. ఆకలి గలవాడు ప్రపంచములో గల అన్ని ధాన్యాన్నములను తినం బనిలేదు. కాని ఏదైన ఒక అన్నము తినకుండిన జీవింపజాలడు, రోగము గలవాడు వైద్యశాస్త్రములో చెప్పబడిన యావత్తుఔషధములను, పథ్యములును శీలింప బనిలేదు. కాని రోగమునకు తగిన ఒక ఔషధమును, పథ్యమును లేనిచో బ్రతుకజాలడు, దాహము గలవాడు ప్రపంచములోగల అన్ని తీర్థములను త్రాగబనిలేదు, కాని ఒక తీర్థమైనను త్రాగనిచో నిలువజాలనట్లు ఒక్కసాధననైనను పట్టుదలతో అనుష్ఠింపకపోయిన ముక్తినొందలేదు. అనుష్ఠించినవాడు తప్పక ముక్తినొందును.

\- శ్రీమలయాళస్వాములవారు

మంచి మాట

శాస్త్రము, ఆచార్యోపదేశము, శమము, దమము, మొదలైనవాటిచేత సంస్కరింపబడిన మనస్సు ఆత్మసాక్షాత్కారానికి సాధనమవుతుంది.

- శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు